

休校期間の学習・生活について

令和2年4月30日（木）・5月1日（金）1学年

1 時間割を設定して生活リズムを確立する

前回の登校日から2週間が過ぎました。3食きちんと取っていますか？生活リズムは崩れていませんか？身体を動かしているでしょうか？平日は学校があるときと同じ生活リズムを心がけましょう。まずは起床時間、家庭学習開始時間、就寝時間の固定化を心がけてください。朝食をしっかりと取り、5月7日からは以下の時間割どおりに過ごしてください。特にスマホは勉強するときは手元に置かない、また家族と話し合った使用上のルールを守るなどメリハリをつける必要があります。

【平日の時間割】

| | | |
|--------|-------|-------------------------|
| 8：30～ | 8：45 | SHR（健康観察，午前の学習予定入力） |
| 8：45～ | 9：30 | 1時間目 |
| 9：45～ | 10：30 | 2時間目 |
| 10：45～ | 11：30 | 3時間目 |
| 11：45～ | 12：30 | 4時間目 |
| 12：30～ | 12：45 | SHR（午前中の振り返り，午後の学習予定入力） |
| 13：30～ | 14：15 | 自学タイム [復習，各自の課題など] |
| 14：30～ | 15：15 | 自学タイム [読書，体育など] |

1 SHRを朝と昼に実施します

- ・ 詳細は [2](#) へ

2 午前中1～4時間目の時間割を組みましょう

- ・ 英数国は原則として毎日勉強しましょう。
- ・ 残り1時間は生物，化学，世界史，現社，家庭，保健から1科目。

※学習の進み具合によっては、英数国の中から2時間行う、あるいは英数国以外の科目が増えるなど調整するのももちろん良いでしょう。大事なことは自分で計画を立て、必要に応じて修正を加えるなど、自分の学習をコーディネートすることです。このことを高校1年生から実行することで受験勉強のときだけではなく、将来にわたって計画を立てて物事に取り組む力が養われます。

2 Google Classroomの活用

1 学年全体と各クラスのグループに参加できましたか？まだ参加できていない人は先生に申し出ましょう。今後はClassroom上で朝、昼のSHRの実施、学習に関する連絡や課題の配信などを行います。最初は操作方法が難しいと感じるかもしれませんが、使っていくうちに慣れていくはずです。操作方法など分からないことがあったら担任や学校まで気軽に問い合わせてください。Meetによる個人面談やクラスミーティングなどにも活用していく予定です。

1 毎朝8時30分と昼12時30分にClassroomを開きましょう

- ・1学年全体と各クラスからの連絡がないかどうかを必ず確認してください。

2 平日は朝8：30～8：45のSHRを実施します

- ・Gmailに「朝のSHR」が届きます。リンク先をクリックしてください。
- ・健康状態と本日の時間割を入力し、勉強を開始しましょう。
- ・時間までに入力がない場合は学校から自宅や保護者に確認の電話をします。

3 平日は昼12：30～12：45のSHRを実施します

- ・朝と同様にGmailの「昼のSHR」をクリックしてください。
- ・午前中の振り返りと今後の取り組みを入力しましょう。
- ・午後の自学タイムでは午前中の学習で見つかった課題や、自分の苦手科目・分野克服のための学習、または読書や運動などを行きましょう。

4 授業動画のリスト配信

- ・1年生全体のグループに授業動画のリストを掲載します。
- ・動画をアップロードする度にリストを更新します。
- ・漏れがないように視聴してください。
- ・どの動画をいつ見るかを考えて時間割作成に生かしましょう。

5 担任や教科担当者への連絡ツール

分からないことや困ったことは気軽に質問しましょう（学校への電話でももちろんOKです）。

※Classroomのストリーム上に書き込むと他者の目にもふれてしまいます。みんなにも知ってもらった方がいい内容であれば構いませんが、そうでない場合は非公開コメントやGmailを活用してください。